Video: Pains em Pregnancy

Bem-vindo de volta, como mencionamos, esta semana é tudo sobre as dores e desconfortos da gravidez, já que são tão comuns e quase todo mundo tem que lidar com eles. Então, vamos começar com por que você sente essas dores e falar especificamente sobre diferentes dores como a dor do ligamento redondo, dor no SI que é a dor no osso da cauda, SPD ou dor no púbis que é a frente da pelve e a ciática, que são aquelas dores agudas que descem pelas pernas. No final, vamos falar sobre coisas que você pode fazer para prevenir e ajudar se estiver sentindo esses sintomas, então vamos direto ao assunto. A dor na gravidez pode realmente ser terrível às vezes e compreensivelmente. Durante a gravidez, em média, as pacientes ganham de 25 a 35 libras, têm uma mudança em seu centro de gravidade e passam por muitas mudanças hormonais e algumas alterações biomecânicas que colocam tensão em seu esqueleto axial e em sua pelve. E agora, esse ganho de peso e essas mudanças hormonais podem levar a um aumento de força em algumas articulações, até 2 vezes mais, exagerando a baixa dose ou a curvatura da coluna lombar, flexão para frente do pescoço e movimentos dos ombros para tentar compensar por esse útero aumentado e inclinação.

centro de gravidade e, em seguida, você adiciona o alongamento, a fraqueza e a separação dos músculos abdominais à medida que o útero cresce e isso dificulta ainda mais a postura neutra e coloca ainda mais tensão nos músculos paravertebrais das costas. Sim, há também mais laxidão articular nesses ligamentos da parte inferior das costas, o que cria instabilidade e predispõe mais a distensões musculares. Essa laxidão articular também pode ser vista no joelho, bem como no alargamento e aumento da mobilidade das articulações sacroilíacas em suas costas RSI, articulações SI, bem como em sua sínfise púbica. Há também esse aumento na inclinação anterior da pelve e a postura é um pouco mais ampla para manter o movimento do tronco e tudo isso pode resultar em mudanças na marcha, ou seja, você pode notar um

pouco de gingado de grávida ou mudança em sua marcha. Agora, às vezes, há retenção de líquidos que pode comprimir nervos, especialmente no punho, e algumas pacientes grávidas sentirão algum formigamento e dormência em suas mãos. Sim, em última análise, algumas dessas mudanças parecem ser mediadas por um hormônio chamado relaxina,que é produzido no início da gravidez pelo corpo lúteo e posteriormente pela placenta e, assim, à medida que esses ligamentos estão relaxando, além do aumento de estrogênio e progesterona na gravidez, pode afetar a estabilidade de todas as articulações de suporte de peso, desde a pelve até o pé. Sim, na maioria dos casos, a dor nas costas é devido a fatores mecânicos resultantes de postura alterada, fraqueza muscular, laxidão articular e/ou irritação das articulações facetas vertebrais, mas vamos falar mais especificamente sobre os diferentes tipos de dor na gravidez que você pode experimentar.

Dor do Ligamento Redondo

Então, uma das primeiras dores que os pacientes experimentam na gravidez é frequentemente algo chamado de dor do ligamento redondo, também conhecida como "relâmpago na virilha", que soa emocionante. O ligamento redondo é um par de ligamentos que suporta o útero e corre do topo do útero até a virilha, onde a pelve se conecta à perna e depois para os lábios vaginais. Conforme seu útero está crescendo, ele puxa e estica esses ligamentos, e muitos pacientes começam a notar essa sensação de puxão ou tração por volta das 13 a 14 semanas, quando o útero está realmente começando a crescer e a sair da pelve. Pacientes grávidas frequentemente parecem notar isso quando mudam de posição subitamente. Esses movimentos repentinos podem fazer com que o ligamento se estique ou aperte, como um elástico sendo esticado, então você pode notar essa dor abdominal súbita ou uma dor que irradia para a virilha, também conhecida como "relâmpago na virilha", quando você se levanta rapidamente, rola na cama, espirra ou tosse, ou se estiver fazendo algum exercício extenuante. A dor é tipicamente breve, uma dor aguda e rápida, mas às vezes pode durar mais tempo. Infelizmente, isso pode durar durante toda a gravidez, mas muitos pacientes parecem se adaptar e percebem

que pode resolver-se por conta própria nas primeiras semanas depois de notá-la. Não há realmente nada importante a fazer para esse tipo de dor, mas um aquecedor, movimentos de alongamento gentis e talvez um pouco de Tylenol podem ajudar.Sacroiliac (SI) Dor nas Articulações

Durante a gravidez, a próxima dor que experimentei foi a dor na articulação sacroilíaca (SI), então vamos falar sobre ela agora. Eu sinto que percebi isso como dor lombar na primeira gravidez, por volta da 18ª a 20ª semana, bastante intensamente, e esse é realmente o momento clássico em que isso aparece. Esta é outra espécie de dor que pode piorar à medida que a gravidez progride e, muitas vezes, se resolve espontaneamente dentro de três meses após o parto. Os joelhos da SI ou as articulações sacroilíacas são as articulações onde o sacro, a parte mais baixa da coluna vertebral, se conecta ao ílio, que é a parte alada da pelve. A articulação SI é uma articulação de suporte de peso muito forte e normalmente estável que realmente não se move muito devido à sua estrutura natural. O papel principal da articulação SI é permitir que essas forças sejam transmitidas efetivamente pelo corpo, absorvendo o impacto das pernas na coluna vertebral durante atividades como caminhar, correr e saltar, e, como muitas outras articulações do corpo, ela fica mais relaxada ou solta durante a gravidez por causa das mudanças hormonais e também dos músculos que se esticam e ficam mais fracos, não suportando a pelve tão bem quanto normalmente fazem. Portanto, essa dor é geralmente sentida na parte muito baixa das costas e nos lados do cóccix. É uma dor geralmente dolorida e latejante, mas às vezes pode ser aguda ou irradiar um pouco para as coxas. A dor geralmente é muito pior quando você está em pé por muito tempo, se está andando ou subindo escadas e até mesmo sentando prolongadamente ou levantando. A dor geralmente melhora ao deitar. O tratamento de primeira linha para dor e disfunção da SI relacionados à gravidez é a fisioterapia e os exercícios que se concentram na estabilidade central do tronco e da cintura pélvica. Às vezes, é prescrito um cinto sacroilíaco para complementar a estabilidade central durante os exercícios e fornecer alívio rápido da dor. Um estudo descobriu que 80% das mulheres se beneficiaram do uso de um cinto de suporte, e este é o que eu uso.

É feito pela AZ Med e é simples. Eu definitivamente notei a diferença quando não o usava. Este mesmo estudo descobriu que uma boa forma física reduziu o risco de dor nas costas na próxima gravidez, e você também achou isso verdadeiro, correto? Eu achei. Senti, certamente, dores e desconfortos durante a gravidez aqui na segunda gravidez, mas senti que doeu muito mais durante a primeira gravidez, então, durante esta gravidez, concentrei-me mais no treinamento de força e na interconexão de uma lombar forte, um assoalho pélvico forte, uma cintura pélvica forte e algumas dessas coisas diferentes que eu Eu estava tentando me reabilitar durante aquela primeira gravidez, o que é um desafio porque muitas vezes esses problemas apenas pioram à medida que seu útero cresce e você ganha mais peso, você pode ficar um pouco para trás e, portanto, ser um pouco mais proativo acho que ajudou, sim. Isso definitivamente é um forte incentivo para o treinamento de força em geral e exercícios durante a gravidez. Tudo bem, seguindo para nossa próxima dor, lembro-me na primeira gravidez, logo...
Disfunção da Sínfise Púbica (DSP), por volta da marca de 32 semanas, eu tinha certeza de que minha pélvis ia se dividir ao meio, então vamos falar sobre a disfunção da sínfise púbica a seguir. A pélvis é composta por vários ossos com articulações e o osso púbico conecta as duas metades da pélvis na frente. Existe uma articulação entre essas duas metades e isso é chamado de sínfise púbica. Agora, como já falamos, as mudanças hormonais na gravidez podem causar laxidão articular e movimento em uma articulação que, de outra forma, deveria ser muito estável, como a pélvis, e é isso que é tão doloroso. Pode doer para andar, rolar na cama, colocar os sapatos, qualquer coisa com um deslocamento desigual do seu equilíbrio pode ser realmente brutal. Existe algo que pode ser feito para ajudar com isso? Sim e não, pode ser complicado tentar reabilitar algo que só vai continuar a ser agravado à medida que a gravidez progride e o útero fica maior. Dito isso, existem algumas coisas que você pode fazer e muitos pacientes relatam um alívio quase instantâneo logo após o parto. Claro que pode levar mais tempo para resolver em alguns pacientes, mas a maioria se resolve espontaneamente dentro de três meses após o parto. Eu me lembro que naquela primeira

gravidez parecia que havia algumas coisas que definitivamente causavam algum benefício e ajudavam com isso para você, certo? Primeiro, se você está sentindo essa dor, fale com seu médico. Eles podem direcioná-lo para alguns especialistas em sua área local, pois uma das grandes coisas para DSP é a fisioterapia. Você quer alguém que possa orientá-lo em exercícios específicos que ajudem a fortalecer os músculos que sustentam a pélvis, bem como outras manobras e modificações para minimizar o desconforto. Você também fez coisas como receitas de calor, começou a fazer alguns exercícios de alongamento e fortalecimento suaves e também viu um quiroprático especializado em reabilitação do assoalho pélvico, certo? E definitivamente senti que essas coisas ajudaram, mas tive que fazer um esforço intencional para fazer isso todos os dias e acompanhar. Outras dicas e coisas que digo aos meus pacientes com DSP: em primeiro lugar, se doer, não faça. E para algumas dessas coisas que estão doendo, subir escadas, rolar na cama, etc., algumas modificações que podem ajudar são subir as escadas um de cada vez ou tentar subir de lado. Se você está tentando colocar ou tirar suas calças e é realmente difícil, faça isso de uma posição sentada ou deitada na cama. Arrume alguns sapatos sem cadarço para não precisar se inclinar. E por fim, use passos menores ao andar e, ao sair do carro ou rolar na cama, você quer girar seus quadris e manter seus joelhos juntos, como se fosse uma sereia e suas pernas Precisam ir juntas.

E por último, mas não menos importante, algo que muitas pacientes grávidas experimentam é a ciática. A ciática é o aprisionamento do nervo ciático e pode ser realmente desconfortável. Esse nervo viaja pela parte de trás do corpo, passando pelo glúteo e descendo pela parte de trás da perna. Essa dor no nervo pode ser muito intensa, uma dor aguda que se espalha exatamente onde o nervo está, descendo pelas costas, pelos glúteos e pela perna. Isso acontece porque em algum lugar ao longo do caminho do nervo, ele é comprimido e geralmente isso acontece de um lado ou outro, porque tendemos a favorecer um lado do corpo em relação ao outro - carregamos nosso bebê em um quadril, dirigimos com a perna direita, etc. Então, geralmente é unilateral, mas infelizmente você pode sentir essa dor em ambos

os lados. Como as outras dores e desconfortos da gravidez, a ciática é uma das dores que não podemos sempre resolver completamente durante a gravidez. Não para parecer repetitivo, mas este é outro problema onde recomendamos fisioterapia, alongamentos suaves e treinamento de força para aliviar os sintomas

Resumo

Toda a gravidez pode ser uma verdadeira dor nas costas, no pescoço, nos ombros e em tudo mais. Embora as condições que discutimos hoje sejam realmente benignas, isso não significa que você não deva fazer nada a respeito ou sofrer. Você quer se sentir confortável e bem durante a gravidez e sua equipe médica quer ajudá-la a chegar lá, então converse com eles. Esperamos que este episódio seja útil para entender algumas das causas das dores e dores que você pode estar sentindo durante a gravidez e que ofereça algumas dicas para ajudá-la a sobreviver e prosperar. Saiba que o alívio está chegando com a chegada do seu doce bebê e que existem algumas coisas que você pode fazer para ajudar a minimizar a dor ao longo do caminho. Isso é tudo o que temos para esta semana, por favor, compartilhe quaisquer dicas ou recursos que você tenha para lidar com SPD, dor na articulação SI, ciática ou qualquer outra coisa nos comentários abaixo. Na próxima semana, somos médicos, mas não seus médicos. Tudo o que dissemos neste vídeo é para fins educacionais ou de entretenimento. Não é um conselho médico. Qualquer pergunta médica específica que você tenha deve ser direcionada ao seu médico.

Video: bag to hospital
O que tem na bolsa da mãe

médicos bjorkman [Música]

Bem-vindos de volta. Como muitos de vocês sabem, eu sou uma obstetra-ginecologista e tenho entregado bebês há anos. E eu sou um pediatra que cuida de bebês em uma enfermaria neonatal há anos também. Então, esta semana, estamos realmente combinando toda essa experiência de carreira e o fato de que já fizemos isso uma vez antes para sentar e preparar nossa bolsa novamente para o segundo bebê. Sim, vamos contar a vocês todas as coisas essenciais que vocês precisam colocar nas suas bolsas para que vocês estejam preparados para o parto e o pós-parto, bem como cobrir algumas coisas que vocês não precisam. Eu já vi muitas pacientes chegando ao hospital parecendo que estão prontas para ficar lá por um mês e queremos ajudá-las a saber apenas o essencial que vocês precisam e o que não precisam. E vamos cobrir isso agora. As listas de preparação para a bolsa da mãe, do pai e do bebê estão nos links do episódio abaixo.

Ok, então vamos falar sobre as coisas essenciais que vocês vão querer colocar na bolsa do hospital. Quando penso na situação da bolsa como um todo, divido em três partes: bolsa da mãe, bolsa do pai e bolsa do bebê. Então, vamos começar com a bolsa da mãe. Quando penso em começar, penso em quando chego ao hospital, no que eu vou querer. Eu estou ou em trabalho de parto ou talvez esteja lá para uma indução, talvez esteja lá para uma cesariana programada, mas eu sei que quero estar confortável. Então, uma das coisas que eu trago que talvez seja um pouco extra é um travesseiro de casa. Eu quero meu próprio travesseiro. Lembrem-se de que os hospitais não são hotéis, então, os travesseiros são finos e cobertos de lençóis plásticos e podem não ser muito confortáveis. Eu realmente gosto de ter um travesseiro e, se tiver a chance de descansar ou tirar uma soneca, quero meu travesseiro de casa e isso me traz alegria. Então, essas são algumas coisas essenciais para a mãe.

Ou pessoa que dará à luz quando estiver em trabalho de parto, acho que o trabalho de parto é como um treino muito longo e intenso, você está muito ativa, caminhando, mudando de posição e outras coisas, então eu realmente gosto de um tipo de sutiã esportivo que dê suporte e também um sutiã de amamentação para que, após o parto, seja fácil ter acesso aos seios do bebê. Eu definitivamente tenho um sutiã de amamentação com suporte embalado. Eu realmente gosto dos da marca Auden, vendidos na Target. Em relação às roupas que a mãe vai usar, geralmente eles trocam sua roupa e colocam uma bata de hospital assim que você chega na sala de parto, porque eles querem que seja fácil ter acesso a você para colocar um IV, é bom que esteja aberto atrás no caso de receber uma epidural ou outras coisas. Eles vão te dar uma bata de hospital legal assim que você chegar. Eu já vi algumas mamães e pacientes que compram uma bata de hospital bonita e estilosa, mas o parto também é bem bagunçado e sujo, então se você acabar sujando de sangue ou líquidos corporais, pode não ficar muito feliz em ter comprado uma bata bonita. Eu acho que as batas de hospital azul e branco são totalmente adequadas e se eu precisar de uma nova, eles me trazem outra imediatamente. Outras coisas que eu penso para andar pelo hospital durante o trabalho de parto são um par de sapatos eu gosto de um par que você possa usar no chuveiro apenas para o pós-parto, dessa forma você não precisa necessariamente ficar descalço, algo à prova d'água é realmente ótimo. Outras coisas que você vai querer colocar na sua bolsa hospitalar é uma pequena kit de produtos de higiene pessoal ou uma kit de maquiagem, coisas que você precisa, como escova de dentes, pasta de dentes, desodorante, escova de cabelo, protetor labial, cortador de unhas, alguns elásticos extras e um grampo de garra. Eu não uso muita maquiagem, mas às vezes passar um pouco de delineador ou rímel e um pouco de blush me faz sentir como uma nova pessoa e parecer um pouco menos como um zumbi, e eu realmente não quero cortar minha cabeça de todas as fotos com o novo bebê, então coloco um pouco de maquiagem na bolsa. Você pode querer colocar xampu e condicionador. O hospital geralmente tem algumas coisas genéricas que funcionam muito bem, mas se você é exigente com o shampoo do seu cabelo, é algo a se considerar. Eu sou do tipo que usa shampoo a seco, então tenho uma lata de shampoo a seco em minha bolsa pronta para ir. A próxima coisa que penso é: ok, passamos pelo parto e agora estamos no pós-parto, estamos pendurados no hospital por 24 horas a três ou quatro dias se você tiver uma cesariana, o que você quer vestir no hospital? Então, coisas que eu me lembro de ser pós-parto são apenas grandes e confortáveis fáceis de acessar, o que significa fácil acesso para o bebê chegar ao peito, fácil acesso para você levantar e sair da cama e ir ao banheiro, coisas assim. Então, coisas que estou levando comigo são um roupão, novamente, apenas um roupão de algodão simples que posso vestir ao redor do hospital para que eu possa ter algo sobre mim. As enfermeiras, médicos, anestesistas, consultores de lactação, as pessoas estão constantemente vindo

Eu gosto de um par que você possa usar no chuveiro só para o pós-parto, assim você não precisa necessariamente estar descalça, algo à prova d'água é realmente ótimo. Outras coisas que você vai querer colocar em sua bolsa do hospital são um kit de higiene pessoal ou um kit de maquiagem, coisas essenciais como escova de dente, pasta de dente, desodorante, escova de cabelo, protetor labial, cortador de unhas. Essas são coisas que eu tenho em mente, alguns laços de cabelo extras, um grampo de cabelo e um pouco de maquiagem. Eu não sou muito de usar maquiagem,

mas às vezes colocar um pouco de delineador ou rímel e um pouco de blush me faz sentir como uma nova pessoa e parecer um pouco menos como um zumbi, e eu realmente não quero cortar minha cabeça de todas as fotos com o novo bebê, então eu jogo um pouco de maquiagem. Você pode querer colocar xampu e condicionador. O hospital geralmente tem coisas genéricas que funcionam muito bem, mas se você é exigente com o xampu do seu cabelo, é algo a considerar. Eu sou do tipo que usa xampu a seco, então tenho uma lata de xampu a seco em minha bolsa pronta para usar. A próxima coisa que penso é que passamos pelo trabalho de parto e parto, agora estamos no pós-parto, passando um tempo no hospital por 24 horas ou até três ou quatro dias se você tiver uma cesariana. O que você quer estar vestindo no hospital? Então, coisas que me lembro do pós-parto são apenas coisas confortáveis e fáceis de acessar, o que significa fácil acesso para o bebê chegar ao seio, fácil acesso para você levantar e sair da cama e ir ao banheiro, coisas assim. Então, coisas que estou levando comigo são um roupão, novamente, apenas um roupão de algodão simples que posso usar no hospital para que eu possa ter algo comigo e ficar coberta rapidamente. Outras coisas novamente, um ou dois sutiãs de amamentação. Talvez você não queira nada nos seios, lembro que eu tinha meu roupão e isso foi tudo, os mamilos estavam tão doloridos e sensíveis na primeira vez que realmente não podia ter nada neles. Então, veja como você se sente. Outras coisas para ficar à vontade no hospital, coisas que eu amei no pós-parto com o primeiro bebê foram camisolas de amamentação, então é apenas uma camisola que tem abertura fácil com botões e eu gostei disso no pós-parto porque tem cobertura da barriga, então você pode estar sentada lá em sua camisola de amamentação apenas tendo isso e então você também tem alguma cobertura na barriga, o que eu realmente apreciei pós-parto. Então, eu tenho duas camisolas de amamentação empacotadas, eu tenho um grande par de calças de moletom, algumas calças de jogging, um par de calças de moletom cinza, coisas que são super confortáveis. Lembre-se de que você precisa ir embora do hospital

Nova adição desta vez para a preparação da bolsa do hospital desde a primeira vez que fui é o cuidado com os mamilos, ok? Eu

meio que disse que tive dificuldade, os mamilos estavam muito doloridos na primeira vez. O que me salvou e realmente ajudou a recuperar meus mamilos foram as silverettes, são essas capas de mamilo de prata e basicamente o que você faz é usá-las em seus mamilos sempre que o bebê não estiver amamentando nas primeiras semanas. Isso realmente ajuda na cicatrização úmida da ferida. Então, essa é a única coisa que estou adicionando à minha bolsa do hospital que eu não tinha na primeira vez. Na primeira vez, experimentei vários cremes para os mamilos, lanolina, diferentes, mas não funcionaram. Eu senti que eram muito gordurosos. Gostei muito do meu roupão que usei para o bebê número um, mas ele tem manchas de gordura de mamilos bem no peito e realmente adorei minhas silverettes e senti que elas me ajudaram a curar e a salvar meu relacionamento de amamentação no início. Então, as silverettes estão indo na bolsa e vindo conosco. Coisas que você absolutamente não precisa: calcinhas normais, você sabe que tem aquela que você usa, mas se elas romperem a bolsa de água, se tiver qualquer sangramento pós-parto, você vai querer as grandes calcinhas de malha para caber esses absorventes. Você realmente não precisa de calcinhas normais. Sutiãs normais você não vai precisar. Você não precisa levar nenhum absorvente, nenhum creme para os mamilos. Eles terão isso, a menos que seja algo que você ama. Garrafas de pera, geralmente têm as almofadas de gelo no hospital. Então, todo esse cuidado perineal, cuidado com os mamilos, suprimentos de amamentação e potencialmente fórmula para o bebê, se precisar, nos Estados Unidos, eles têm a maioria dessas coisas para você no hospital, então você não precisa se preocupar em colocá-las na bolsa. Apenas as coisas que você precisa para si mesma em sua mala. Economize espaço extra para suas coisas.

Saco do Parceiro

Quando se trata da bolsa para o parceiro/pai, a maior coisa em que pensei na primeira vez e que estou pensando novamente enquanto me preparo para irmos, é: o que eu preciso para ser realmente solidário? E parte disso significa: o que eu preciso para garantir que eu vou ser um ser humano feliz e pronto para ajudar? E,

também, que outras coisas eu vou precisar para ajudar a apoiar a equipe enquanto estivermos lá.

Em termos de coisas para mim, apenas uma roupa confortável, seja uma roupa atlética ou algo em que esteja confortável, como uma camisa de flanela, um par de jogging, um par de moletom, algo assim. Eu já arrumei minha bolsa e estou pronta para ir. Estou pensando sobre o que vou vestir durante o processo de trabalho de parto e depois do parto. Você está pensando no equilíbrio entre o período anterior ao parto e o tempo que precisará ficar no hospital até voltar para casa. No nosso caso, tivemos a sorte de ficar no hospital por um total de 36 horas na primeira vez. Provavelmente é a menor quantidade de tempo que você pode ficar no hospital. Então, se você é alguém que precisa de um novo par de roupa íntima todos os dias, é absolutamente ótimo levar extras, porque você pode suar durante o processo de parto, e isso acontece. E outros itens, como o que você precisa durante o tempo entre a chegada e o parto, e depois do parto, que tipo de outras coisas você precisa, seja apenas para passar o tempo, entretenimento.
Na última vez, eu trouxe um laptop mas na verdade não o usei, mas a ideia era que se o processo de indução fosse longo ou se precisássemos passar alguns dias extras, seria legal ter para assistir um filme ou se eu precisasse trabalhar ou me comunicar com a família. Outra coisa que eu achei ótima da primeira vez foi uma caixa de som sem fio. Tínhamos música tocando na sala de parto, o que foi muito legal para passar o tempo e eu até lembro da música que estava tocando quando minha filha nasceu e agora o Jason DeRulo sempre terá um lugar especial no coração dela. É legal também fazer uma playlist de músicas para o parto, como fizemos. Outras coisas a se pensar são como você vai documentar o momento, algo que trouxemos da primeira vez, mas que não usamos, foi um tripé para a câmera, algo para tirar fotos. Sei que na primeira vez trouxemos nossa grande câmera, mas acabamos tirando fotos com o telefone, o que foi fácil e era menor. Novamente, menos é provavelmente mais. A última coisa eletrônica são os carregadores. Tente conseguir um carregador de telefone com um cabo incrivelmente longo, porque inevitavelmente você estará em um quarto onde a cama fica longe da tomada e seu parceiro vai querer carregar o telefone enquanto estiver na cama. Sua tarefa como parceiro é garantir que eles possam carregar o telefone onde estiverem sentados, então seja com o cabo longo ou com um adaptador.Independentemente, eu trouxe um laptop da última vez, mas na verdade não o usei, mas pensei: "Ei, se o processo de indução demorar ou se acabarmos precisando passar alguns dias extras, seria ótimo ter um para assistir a um filme ou se eu precisasse fazer algum trabalho ou algo assim, comunicando-se com a família, seria bom ter a outra coisa que pensei que era ótima na primeira vez, era um alto-falante sem fio, tínhamos apenas música na sala de parto, foi tão bom ter um fundo musical para nós, quer estivéssemos passando o tempo ouvindo música ou mesmo quando eu lembro da música que estava tocando quando minha filhinha nasceu e Jason DeRulo agora sempre terá um lugar especial em seu coração. Absolutamente, faça uma lista de reprodução de nascimento para isso também, como fizemos. Minha própria culpa,

coloquei aquela música de qualquer maneira, então há outras coisas que estão apenas pensando em como você vai documentar algo que gostamos muito da primeira vez que não usei, mas posso usar, um suporte de câmera, algo para tirar fotos com. Eu sei que tínhamos embalado nossa câmera grande da primeira vez, mas não a tocamos, tiramos fotos com nossos telefones, foi fácil e menor de novo, menos é provavelmente mais e, em seguida, a última peça para eletrônicos são carregadores, pegue um carregador de telefone, idealmente, se puder, pegue um com um cabo extremamente longo, porque inevitavelmente você estará em uma sala onde a cama está longe do Elwood e seu parceiro vai querer poder carregar o telefone enquanto eles estão deitados na cama, então seu trabalho como parceiros é garantir que eles possam carregar o telefone onde estão sentados, então, seja o que for. Ou também acontece de amarmos essas pequenas baterias portáteis, que foram ótimas para nós, e depois a parte final e talvez mais importante como parceiro são lanches, ok, de novo para mim, se estou com fome, fico mal-humorado, então quero ser feliz e útil, então lanches para mim e também para o parceiro. Agora, a coisa chave é que quando eles estão no processo ativo de parto, vão dizer que não podem comer e isso é apenas no caso de precisarem fazer uma cirurgia urgente de emergência, qualquer alimento no estômago pode ser potencialmente perigoso, mas direi que ter comida imediatamente depois que o bebê nasceu foi um presente de Deus para nós na primeira vez. Na verdade, acabamos pedindo uma pizza enquanto Sarah estava em trabalho ativo, o que foi talvez um pouco cruel e que estávamos comendo pizza e ela não podia comer, mas isso significou que imediatamente depois que o bebê nasceu, havia comida, ela estava com fome e pronta para comer e, então, seja o que for para ter comida disponível para isso e também para a comida do hospital que provavelmente funcionou muito bem para nós, não embalamos muitos lanches, Sarah adora chocolates Dove, eu tenho alguns desses embalados, uma ótima barra de granola, barra de proteína, carne seca, algo

Bolsa do Bebê

Certo, quando estamos pensando na bolsa do bebê, geralmente é fácil simplesmente ter a bolsa de fraldas para carregar as coisas do bebê nas próximas semanas e meses. Então, dissemos: "Ei, vamos simplesmente colocar as coisas que precisamos para o bebê na bolsa de fraldas que vamos usar." Recebemos uma bolsa de fraldas da marca Land para o nosso primeiro filho, que funcionou muito bem. Encontramos a mesma coisa para o segundo e está disponível na Amazon por 20 dólares. Nós temos o link para você também. Ela tem muitos bolsos e comporta tudo o que você precisa. Então, na bolsa de fraldas para o bebê, você realmente não precisa de muito. Novamente, o hospital, pelo menos nos Estados Unidos, tem a maioria das coisas que você vai precisar para cuidar desse doce bebê assim que ele nascer. Eles têm fraldas, lenços umedecidos, cremes para assaduras, chupetas, gorros para bebês, envoltórios, macacões e diferentes roupas que você pode precisar para eles enquanto estiverem lá. Eles têm todas essas coisas essenciais, então realmente, se você não trouxer absolutamente nada para o bebê, ficará bem. Muitas das

coisas que estamos pensando em colocar na bolsa de fraldas são para a viagem de volta, saindo do hospital e indo para casa. E também coisas doces que você pode querer para uma foto ou coisas para isso. Então, uma coisa essencial que você precisa na sua bolsa de fraldas é uma roupa para o bebê para sair do hospital. Você realmente poderia deixá-los com as roupas do hospital, mas escolhemos uma roupinha. Você quer algo com pernas. Eu amo colocar os recém-nascidos nos sacos que amarram na parte inferior, mas isso não é propício para prendê-los com segurança em uma cadeirinha de carro. Então, as roupas que amamos para recém-nascidos são basicamente esses macacões com zíperes com pés. A palavra-chave aqui é zíperes, zíperes, zíperes. Botões são terríveis, prendedores também. Zíperes são ótimos. Então, uma roupinha para o bebê sair do hospital é tudo o que você precisa. Você pode querer uma outra roupinha fofa para uma foto no hospital, o que é totalmente bom. Eles são tão pequenos que não ocupam muito espaço. Originalmente, eu tinha quatro roupas na bolsa, mas Kurt me disse para reduzir, mas honestamente, você deve ter uma reserva, porque inevitavelmente pode acontecer um vazamento no caminho para casa. Então, pense em duas ou três roupas, considerando a roupa de saída e que pode precisar de duas ou três, dependendo do tempo que você ficar no hospital.ITEM MAIS IMPORTANTE
Quando se trata de um bebê, geralmente é mais fácil ter uma bolsa para fraldas. Você vai precisar de uma para levar as coisas para o bebê nas próximas semanas e meses. Então, empacotamos as coisas de que precisamos para o bebê na bolsa para fraldas que vamos usar. Temos essa bolsa para fraldas Land que nos foi passada para o nosso primeiro filho e achamos que funcionou muito bem. Encontramos a mesma coisa para o próximo e está na Amazon, custando 20 dólares. Não é nada que nós não temos. Nós temos o link para você, sim. Mas tem muitos bolsos e contém tudo o que você precisa. Para a bolsa para fraldas do bebê, você realmente não precisa de muito. O hospital, pelo menos nos Estados Unidos, tem a maioria das coisas que você vai precisar para cuidar desse doce bebê assim que ele nascer. Eles têm fraldas, lenços umedecidos, cremes para assaduras, chupetas, toucas para bebês, mantas, macacões e roupas que você pode

precisar enquanto estiver lá. Eles têm todos esses itens essenciais, e se você não trouxer nada para o bebê, estará tudo bem. Muitas das coisas que estamos pensando em colocar na bolsa para fraldas são para a viagem de volta para casa, saindo do hospital. E coisas fofas que você pode querer para uma foto ou algo assim. Então, uma coisa essencial que você precisa na sua bolsa para fraldas é uma roupa para o bebê usar na volta para casa. Você poderia deixá-lo nas coisas do hospital, mas escolhemos uma roupa. Você quer algo com pernas. Eu amo colocar os recém-nascidos nos sacos que amarram na parte de baixo, mas isso não é propício para prendê-los com segurança em uma cadeirinha de carro. As roupas de recém-nascido que amamos são esses macacões com zíperes e pés. A palavra-chave aqui é zíperes, zíperes, zíperes. Botões são terríveis. Os zíperes são incríveis. Então, uma roupa pequena para o bebê usar na volta para casa, você pode ou não precisar, mas pode querer uma outra roupa fofa para uma foto no hospital. Está tudo bem. Eles são tão pequenos que não ocupam muito espaço. Mas eu tinha originalmente quatro desses, Kurt me disse para diminuir, mas, sinceramente, você deve ter uma reserva, porque inevitavelmente pode haver um vazamento no caminho de volta para casa. Então, ter duas ou três roupas em mente, pensando na roupa de saída, pode ser necessário ter duas ou três, dependendo de quanto tempo você está na estrada. Falando em viajar, é melhor planejar com antecedência. Eles são pequenos, então você sabe, uma pequena bolsa com zíper. Então você estará pronto. É realmente tudo o que você precisa. Pensando na viagem de carro de volta para casa, sim, em antecipação de talvez precisar trocar uma fralda

Links IA cursos :
Preparação Pré Gestacional

https://courseai.co/share/VZPKYFzoGnP9xpYCZyaS#alimentacao

Nutrição Durante a Gravidez

https://courseai.co/share/tMqiuLt3091dxUuBi88i#practice

Benefícios de uma nutrição adequada durante a Gravidez

https://courseai.co/share/lfiULQ2gywObDvqMD92I

Nutrição durante a Gravidez - Completo e Avançado

https://courseai.co/share/UYHRyWZZOPC3kfyk3fKF

Exercícios e Atividades Físicas durante a Gestação

https://courseai.co/share/XPaCWa7RXMkF15xuNCFi

Sinais e sintomas de Gravidez

https://courseai.co/share/YAExmYbg6KZEU0OTpAoQ

Acompanhamento Pré Natal - Completo e Avançado

https://courseai.co/share/hcr5gxKZjKYO4NyvO2xq

Condições e Complicações na Gravidez

https://courseai.co/share/F8PgOek0u1yr7OdMxlHA

Todas as Complicações possíveis na Gravidez

https://courseai.co/share/4FLZjEpMqNaV7L9AelyW

Lista completa e extensa de complicações na gravidez :

https://courseai.co/share/2739dL3qsZUyxD6JigCr

Lista completa e extensa de alterações no desenvolvimento Fetal

https://courseai.co/share/iS3QbfTdM2G5pQQGHwVy

Prevenção para o desenvolvimento Fetal

https://courseai.co/share/6IEFRoOExMRqksip4Euz

Como ajudar a mãe durante a Gestação :

https://courseai.co/share/j61OcxSKsJJhYURhdmbf

Como o companheiro pode ajudar a Gestante durante a Gravidez

https://courseai.co/share/5cmK3N06M8gQ1V0U1Rx2

Sinais de Alerta durante a Gestação

https://courseai.co/share/BNX2mEa1TXnFtYmXExHj

Importância do contato pele a pele com Bebê e da amamentação precoce

https://courseai.co/share/ThwBanDVzNpbr4CzFdUH

Saúde Mental da Mulher durante a Gestação

https://courseai.co/share/hBl8n5RwJey0d5fU5jWX

Chegada do Bebê, Montagem do Quarto e Itens Essenciais

https://courseai.co/share/5LXZdJQB7NGXukYXBISC

Video: exercicios na gravidez

Mensagem Final

A mensagem mais importante deste episódio é que a atividade física durante a gravidez é a melhor coisa que você pode fazer para reduzir complicações na gestação e melhorar a saúde física e mental da mãe. Essa é uma afirmação importante, mas é 100% verdadeira. Portanto, o exercício durante a gravidez não é apenas algo que devemos considerar como algo bom para se fazer, mas sim uma terapia essencial para melhorar os resultados para a mãe e o bebê. Vamos começar este episódio compartilhando algumas das coisas incríveis que o exercício, quando feito de forma apropriada, pode fazer pela mãe e pelo bebê. Vamos mostrar o que a evidência científica diz sobre como maximizar esses benefícios. Todas essas informações são provenientes diretamente do Colégio Americano de Obstetrícia e Ginecologia, além de uma extensa revisão de 675 artigos científicos únicos que foram utilizados para formular as diretrizes canadenses para atividade física durante a gravidez. Seguindo essas diretrizes, há benefícios surpreendentes, especialmente para o bebê, como redução de complicações, como tamanho grande para a idade gestacional, e benefícios maternos.

Benefícios Maternos

Há uma associação com menor risco de pré-eclâmpsia, hipertensão gestacional e diabetes gestacional. Há também um menor risco de necessidade de cesariana ou parto operatório, além de reduzir o risco de incontinência urinária e ganho excessivo de peso durante a gravidez. O exercício também auxilia na perda de peso após o parto. Essa lista de benefícios continua com coisas como melhor controle do açúcar no sangue para mães grávidas, menor ganho de peso total durante a gravidez e redução do risco de depressão durante a gestação ou diminuição da gravidade dos

sintomas depressivos. É claro que conhecemos todos esses benefícios incríveis do exercício durante a gravidez, mas isso não significa que seja sempre fácil de fazer. Como parceiro na gravidez, meu papel agora é encorajar e possibilitar que ambos sejam fisicamente ativos juntos. Muitas vezes, isso significa: "Vamos garantir que façamos nosso treino do dia". Mas às vezes ainda somos humanos, e isso significa: "Sim, é claro que vou te levar para tomar sorvete".

Recomendações

Então, quais são as recomendações reais para exercício durante a gravidez? Para simplificar ao máximo, vamos manter nossa lista com seis recomendações. Recomendação número um: todas as mulheres sem contraindicações devem ser fisicamente ativas durante toda a gravidez. Mulheres com contraindicações absolutas ainda podem participar de suas atividades diárias, mas não devem realizar atividades mais vigorosas. Se você é uma mulher com uma contraindicação relativa, é bom conversar com seu médico obstetra para discutir as vantagens e desvantagens de participar de exercícios mais intensos. Recomendação número dois: gestantes devem praticar pelo menos 150 minutos de atividade física moderada por semana.

Intensidade Moderada

Exercícios de intensidade moderada todas as semanas para alcançar esses benefícios significativos para a saúde e redução de complicações de forma clinicamente relevante que estávamos falando. Se você está se perguntando como classificar a intensidade moderada, existem algumas maneiras boas de pensar sobre isso. A primeira é simplesmente medir sua frequência cardíaca, e essa tabela pode mostrar algumas diretrizes específicas de frequência cardíaca para medir a intensidade de um treino durante a gravidez. Outro bom método é o teste da conversa, e como o nome sugere, se você não consegue manter uma conversa confortavelmente durante a atividade que está fazendo, deve tentar reduzir um pouco a intensidade.

Recomendação número três: a atividade física deve ser acumulada ao longo de um mínimo de três dias por semana, mas a prática

diária é fortemente encorajada. Recomendação número quatro: as mulheres devem se esforçar para incorporar tanto atividades de exercício aeróbico quanto de treinamento de resistência para obter maiores benefícios para a saúde. Estudos científicos e revisões sistemáticas mostraram benefícios para a saúde durante a gravidez quando se combina exercício de resistência e aeróbico, em comparação com apenas fazer exercícios aeróbicos. Também há evidências de que a adição de yoga ou alongamento suave pode potencialmente trazer benefícios adicionais.

Treinamento do Assoalho Pélvico

Recomendação número cinco: o treinamento dos músculos do assoalho pélvico, também conhecido como exercícios de Kegel, pode ser realizado diariamente para ajudar a reduzir o risco de incontinência urinária. Alguns estudos mostram que o treinamento pré-natal dos músculos do assoalho pélvico pode reduzir o risco de incontinência urinária pré-natal em cerca de 50% e o risco de incontinência urinária pós-natal em cerca de 35%. No entanto, a qualidade dos estudos para essa recomendação é mais fraca do que os que mencionamos anteriormente, mas os benefícios podem ser melhorados ao receber o treinamento adequado sobre como realizar esse treinamento dos músculos do assoalho pélvico.

Recomendação número seis: mulheres que experimentam náuseas, tonturas ou mal-estar ao deitar de costas durante o exercício devem evitar essa posição. Isso é algo que muitas de vocês, mulheres que estão mais avançadas na gravidez, podem conhecer bem, pois um útero grande pode comprimir o fluxo sanguíneo que retorna ao coração ao deitar de costas. Portanto, se você se sentir mal ao deitar de costas, procure uma nova posição.

Apenas para esclarecer, tenho certeza de que muitas de vocês estão se perguntando, gostaria de informar que a atividade física não está proibida durante a gravidez.

O exercício é seguro

Não está associado a nenhum desses resultados negativos: aborto espontâneo, natimorto, morte neonatal, parto prematuro, ruptura prematura de membranas, hipoglicemia neonatal, baixo peso ao

nascer, defeitos de nascimento, indução do trabalho de parto ou complicações no parto. Portanto, se você não tem uma das contraindicações que mencionamos anteriormente, não deixe o medo dessas coisas impedi-la de se exercitar. Agora, se você está grávida e não está conseguindo fazer os 150 minutos de exercícios de intensidade moderada recomendados a cada semana, tudo bem. A recomendação é que você trabalhe progressivamente em direção a esse objetivo. Se você já é uma dessas mães incríveis e está muito ativa fisicamente, correndo cinco milhas por dia, levantando pesos, indo para aula de spinning, isso é incrível, continue assim. Mas lembre-se de que pode ser necessário modificar sua atividade física à medida que a gravidez avança, e pode haver momentos em que seguir essas recomendações simplesmente não é possível devido à fadiga ou desconfortos da gravidez. A recomendação é fazer o que você pode e, em seguida, voltar a seguir as seis recomendações quando você puder. Agora que você entende todos esses incríveis benefícios do exercício durante a gravidez e sabe se é seguro para você fazer isso ou não, sua próxima pergunta pode ser: "Bem, que exercícios devo fazer?" Queremos que você saiba que não há um exercício mágico ou melhor exercício. Seu objetivo é atingir os 150 minutos de exercício a cada semana, distribuídos em pelo menos três dias da semana. Exercitar-se durante a gravidez pode ser mais fácil falar do que fazer. Às vezes, descobri que se não fizesse exercícios de manhã ou no início da tarde, simplesmente não aconteceria, porque no final do dia não havia como me levantar do sofá. Outras coisas que ajudaram foram comprar alguns sutiãs esportivos novos para acomodar as "meninas", Eu tenho um cinto de suporte, um cinto de suporte para gestantes, para usar mais tarde na gravidez, quando a barriga estiver um pouco maior. Muitas das minhas amigas disseram que isso é útil. Certifique-se de beber bastante água e não se sobreaquecer. Se estiver 90 graus lá fora, não faça exercícios ao ar livre. E, em última instância, ouça o seu corpo e tente fazer exercícios quando puder. Temos certeza de que você percebeu que há um mercado em constante crescimento para treinos e planos específicos para gestantes, e embora possam ser ótimos e especialmente úteis se você precisa de um ponto de partida, eles não são absolutamente necessários. Lembre-se de

que o objetivo aqui é estar ativa e pode ser tão simples quanto caminhar em uma inclinação, andar de bicicleta estacionária, fazer ioga, pilates, natação combinada com um pouco de resistência ou treinamento com pesos. Agora, se você é nova em exercícios, ótimo. Comece devagar e aumente gradualmente a quantidade de exercícios. Comece com apenas cinco minutos por dia e acrescente mais cinco minutos a cada semana até poder fazer exercícios por 30 minutos por dia. Seu corpo passa por muitas mudanças incríveis durante a gravidez, e algumas delas são realmente importantes de se ter em mente ao escolher exercícios. Em primeiro lugar, alguns hormônios produzidos durante a gravidez fazem com que algumas de suas articulações fiquem um pouco mais relaxadas. Bem, isso se torna incrivelmente importante quando você estiver dando à luz a um ser humano alguns meses depois, mas também pode fazer com que algumas de suas articulações móveis fiquem um pouco mais soltas e mais propensas a lesões. Por esse motivo, é bom evitar movimentos bruscos, saltitantes e de alto impacto, se possível. Você também vai perceber que seu equilíbrio vai mudar. Você vai sentir essa mudança no aumento do peso na frente da barriga em crescimento, e isso vai colocar novas pressões em seus músculos e articulações, especialmente na região lombar e na pelve. Portanto, é uma boa ideia estar ciente dessa mudança no seu centro de gravidade e ficar desequilibrada. Faça alguns alongamentos e esteja atenta às mudanças no seu corpo. Você também pode perceber que está ficando um pouco mais ofegante do que o normal, pois a respiração muda durante a gravidez. Isso ocorre por dois fatores principais: a demanda de oxigênio do seu corpo aumenta e, mais tarde na gravidez, você terá um útero que está atrapalhando a respiração profunda completa. Portanto, se você está passando por isso, saiba que pode ser bastante normal. Existem alguns exercícios que você deve evitar. Por exemplo, você não deve fazer nada que possa causar trauma na sua barriga, então nada de basquete, luta livre, boxe, futebol ou algo do tipo. Sim, desistir da luta livre foi difícil para ela. Também é bom evitar paraquedismo, a menos que seja absolutamente necessário. Evite qualquer atividade em que você possa cair novamente, pois não quer cair sobre sua barriga. Portanto, nada de esqui em descida,

surfar, andar a cavalo, etc. Exercícios como hot yoga ou hot pilates também devem ser evitados, pois podem levar à desidratação e superaquecimento. Não faça mergulho em profundidade durante a gravidez. Além disso, evite fazer exercícios em altitudes superiores a seis mil pés, a menos que você já viva em uma altitude elevada. Portanto, seja você uma atleta experiente ou inicianteSinais de alerta
Esses são alguns sinais de alerta para ficar atento durante o exercício, e se você notar algum deles, você deve parar e ligar para seu obstetra. Coisas como sangramento vaginal, falta de ar antes de começar o exercício, tontura, dor de cabeça ou sensação de desmaio durante o exercício, dor no peito, fraqueza muscular, dor na panturrilha ou inchaço na panturrilha. Se você começar a ter contrações regulares e dolorosas ou notar um fluxo de líquido pela vagina, é hora de ligar para seu obstetra. Resumindo tudo o que vimos nesta semana, ser ativa com exercícios durante a gravidez é a coisa mais importante que você pode fazer para reduzir complicações maternas, melhorar a saúde materna e os resultados, ao mesmo tempo em que ajuda o bebê ao longo do caminho. Você deve buscar 150 minutos de exercícios de intensidade moderada por semana, é melhor quando você se exercita pelo menos três vezes por semana e inclui exercícios aeróbicos e de resistência. Portanto, se você ainda não é ativa, comece agora, mesmo que seja um pouco. Qualquer atividade é melhor do que nada.